

ВПЛИВ НАВИЧОК КРИТИКИ ТА ПІДБАДЬОРЮВАННЯ НА САМООЦІНКУ МЕНЕДЖЕРІВ СУДНОПЛАВНИХ КОМПАНІЙ ТА МЕТОДИ ЇХ РОЗВИТКУ

THE INFLUENCE OF THE CRITICISM AND ENCOURAGEMENT SKILLS ON THE MANAGERS OF SHIPPING COMPANIES SELF-ASSESSMENT AND METHODS OF THEIR DEVELOPMENT

У статті представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між навичками критики та підбадьорювання та самооцінкою особистості менеджерів судноплавних компаній. Розкрито понятійний зміст понять критики та підбадьорювання, сфери впливу навичок критики та підбадьорювання: матеріальна, нематеріальна, зовнішня, внутрішня (інтраперсональна), інструментальна, регулятивна. На основі кореляційного аналізу визначено, що самооцінка пов'язана з параметрами самокритики, самоізоляції, надмірної ідентифікації та чуйністю до себе у цілому; показник усвідомленості пов'язаний з організованістю, працелюбством, колективізмом та естетичним розвитком; загальний бал чуйності до себе корелює з показниками працелюбства та естетичного розвитку. Визначено, що половина менеджерів судноплавних компаній має низький або середній рівень самооцінки, дві третини вибірки потребують формування вищих показників чуйності до себе, більшій частці вибірки необхідна корекція за показниками колективізму, допитливості, організованості та естетичного розвитку. Представлено методи розвитку навичок критики та підбадьорювання через взаємодію з показником самооцінки особистості менеджерів судноплавних компаній. Запропоновано п'ятиетапну стратегію з позитивної психотерапії, що сприяє формуванню аналітичних здібностей та ясності міркувань, змінює фокус уваги із зовнішніх обставин до внутрішнього стану та цінностей; психотехніки аналітичного підходу, що розкривають уявлення про себе, особисте призначення, глибинні переконання, страхи та установки, допомагають визначити пріоритети; методи когнітивно-поведінкової психотерапії та буддистської психології як підґрунтя поняття чуйності до себе (щоденник чуйності, лист собі, «дотик чуйності», діалог із Внутрішнім Критиком, техніки Майнд-фулнес); методи класичної та інтегрованої сміхотерапії.

Ключові слова: самооцінка, навички критики, навички підбадьорювання, менеджери

судноплавних компаній, чуйність до себе, ресурсне забезпечення, сміхотерапія.

The article presents the results of an empirical study of the relationship between criticism and encouragement skills and managers of shipping companies personality self-assessment. The conceptual content of the concepts of criticism and encouragement is revealed. The spheres of influence of criticism and encouragement skills are disclosed: material, immaterial, external, internal (intrapersonal), instrumental, regulatory. Based on the correlation analysis, it was determined that self-esteem is related to the parameters of self-criticism, self-isolation, over-identification and sensitivity to oneself in general; the awareness indicator is associated with organization, diligence, collectivism, and aesthetic development; the total score of sensitivity to oneself correlates with indicators of hard work and aesthetic development. It was determined that half of the managers of shipping companies have a low or average level of self-esteem, two-thirds of the sample needs to develop higher indicators of sensitivity to themselves, a larger part of the sample needs correction according to the indicators of collectivism, inquisitiveness, organization and aesthetic development. The methods of developing the criticism and encouragement skills through interaction with the self-assessment indicator of the personality of managers of shipping companies are presented. A five-stage strategy of positive psychotherapy is proposed, which promotes the formation of analytical abilities and clarity of reasoning, changes the focus of attention from external circumstances to the internal state and values; analytical approach psychotechniques that reveal self-image, personal purpose, deep convictions, fears and attitudes, help determine priorities; methods of cognitive-behavioral psychotherapy and Buddhist psychology as a basis for the concept of sensitivity to oneself (diary of sensitivity, letter to self, «touch of sensitivity», dialogue with the Inner Critic, Mindfulness techniques); methods of classical and integrated laughter therapy.

Key words: self-esteem, critical skills, encouraging skills, managers of shipping companies, sensitivity to oneself, resource provision, laughter therapy.

УДК 159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.32>

Іванова О.С.

доктор філософії з психології,
старший викладач кафедри
практичної психології
Одеський національний морський
університет

Чумасва Ю.В.

к.психол.н., старший дослідник,
в.о. завідувачки кафедри
практичної психології
Одеський національний
морський університет

Ассєва Ю.В.

студентка, бакалавр
факультету психології
Одеський національний
морський університет

Вступ. Самооцінка професіонала, тим паче у соціометричних галузях, постійно зіштовхується з новими викликами та перевітками на стійкість, оскільки людина, по-перше, дуже часто перебуває посеред інших людей та, по-друге, зіштовхується з особистісними та професійними викликами, успіх вирішення яких має вплив на самосприйняття, оцінку себе як індивідуальності та як професіонала [2; 3].

Сьогодні у соціумі, де невпинно висуваються вимоги, умови та норми до індивідуальності та її проявлення, для повноцінного існування та

життєдіяльності людина потребує ясності мислення й усвідомлення своїх власних дій, стану, відчуттів під час прийняття рішень, а також ресурсного відновлення для уможливлення особистісного росту і підтримки продуктивності у діяльності [1; 10]. Виникає необхідність у зосередженості першочергово не на зовнішніх чинниках та обставинах, що створюються суспільством, а на власних внутрішніх відчуттях, думках, опорах [9]. Розвиваючи навички критики та підбадьорювання, професіонал відкриває у собі нові можливості, оскільки відштов-

хується від своїх особистих, відокремлених від стереотипів та деструктивних переконань суспільства, принципів та станів, тим самим самостійно регулюючи свою поведінку, витрату та відновлення енергетичних ресурсів [6].

Поняття «критика» є похідним від грецького *kritikos* та знаменує здатність робити висновки [8]. Ми розглядаємо критику як процес свідомого моніторингу, що змістовно складається з аналізу та оцінки особистих внутрішніх процесів, опрацювання інформації, що надходить ззовні, та обґрунтування власних суб'єктивних висновків з опорою на багатоваріативність розвитку подій, ідентифікацію взаємозв'язків між внутрішніми рішеннями, здійснюваною поведінкою та отримуваними результатами.

Етимологічне розуміння поняття підбадьорення пов'язане з польською першоосновою, словом *tuszyć*, пояснюваного як сподівання, присутність надії. У працях К. Нефф прослідковується аналогія зі співчуттям (чуйністю) до себе, що займає центральну ланку в конструкціях буддійської психології. Чуйність до себе означає відкритість до власних страждань, а також до турботи та доброти по відношенню до самого себе, безоцінковий аналіз особистих недосконалостей та неуспіху [11].

Відтворення навичок критики та підбадьорення відбувається через ресурсну забезпеченість людини у різноманітних сферах життєдіяльності, зокрема: 1) матеріальну: навички, організація яких покликана на задоволення потреб, що стосуються фінансових доходів, житла, одягу, питань транспортного пересування, різних матеріальних винагород; 2) нематеріальну: навички, пов'язані з досягненням власних цілей та реалізацією прагнень; 3) зовнішню: навички, що забезпечують соціальні потреби у контекстах соціального статусу, соціальної підтримки, сімейно-родинних, партнерських, дружніх відносин; 4) внутрішню (інтраперсональну): навички, що стосуються забезпечення морально-ціннісної сфери, в яку входять система цінностей та вірувань, самоповага, оптимізм, контроль над собою, професійні уміння; 5) інструментальну: навички, що відповідають за забезпечення благополуччя фізичного та психічного стану; 6) регулятивну: навички, що стосуються емоційно-вольової, енергетично-ресурсної регуляції [10; 12].

Метою статті є розкриття особливостей взаємозв'язку навичок критики та підбадьорювання із самооцінкою особистості та опис методів розвитку цих навичок.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для емпіричного вивчення особливостей взаємозв'язку навичок критики

та підбадьорювання і самооцінки особистості менеджерів судноплавних компаній було визначено особистісні конструкти, що розкривають специфіку самооцінки, чуйності до себе, ставлення до себе, інших людей, речей та роботи. Для реалізації дослідження застосовано три психодіагностичні методики: методика «Визначення рівня своєї самооцінки» Г. М. Казанцевої, «Шкала чуйності до себе» (Self-compassion scale) К. Нефф (адаптація К. А. Чистопольської, О. Н. Осіна, С. Н. Єнікоплова) та Особистісний опитувальник «ОПКДЕ» (ставлення до людей, до речей, до праці, до себе) Н. Рейнвальда.

Базою дослідження послугувало ТОВ «МЕРСК УКРАЇНА ЛТД». Загальна сукупність вибірки – 37 осіб, це співробітники, що спеціалізуються у таких галузях, як вантажний морський транспорт та допоміжна діяльність у сфері транспорту. До вибірки увійшли фахівці з підбору та найму персоналу, менеджери з логістики, транспортно-експедиційних послуг, фінансові та ін.

Передусім було сполучено показник самооцінки з іншими особистісними проявленнями (табл. 1). З огляду на отримані дані, можемо зробити такий висновок: рівень самооцінки добре корелює з вираженістю самокритики ($r = 0,398$, при $p > 0,05$), самоізоляції ($r = 0,560$, при $p > 0,01$), надмірної ідентифікації ($r = 0,470$, при $p > 0,01$) та загальним показником чуйності до себе ($r = 0,473$, при $p > 0,01$). Цікаво, що математична обробка показала кореляцію саме із цими показниками, адже саме вони виступають протилежними до змісту доброти та співчуття до себе. Це пояснюється тим, що чим вищі значення цих параметрів, тим менш деструктивний вплив вони мають на особистість, тобто проявляються як адаптивні механізми та у разі їх появи сприяють вирішенню нагальних проблем людини, роблячи її поведінку більш гнучкою та результативною.

Після пошуку взаємозв'язків між параметрами чуйності до себе та ставлення до себе, роботи, речей та інших було отримано такий результат: показник усвідомленості має кореляцію з чотирма параметрами: організованістю ($r = 0,408$, при $p > 0,05$), працелюбством ($r = 0,436$, при $p > 0,01$), колективізмом ($r = 0,327$, при $p > 0,05$) та естетичним розвитком ($r = 0,380$, при $p > 0,05$) (табл. 2). Тобто практично всі параметри вказують на важливість достатнього рівня осмисленості та усвідомленості, адже через розуміння та розділення себе від своїх емоційних хвилювань людина спроможна розумно мислити: планувати та організувати свою діяльність у про-

Таблиця 1

Кореляція показників самооцінки та чуйності до себе

Показник	Самокритика	Самоізоляція	Надмірна ідентифікація	Чуйність до себе
Самооцінка	,398*	,560**	,470**	,473**

Примітка: * – значення $p > 0,05$; ** – значення $p > 0,01$

Таблиця 2

Взаємозв'язок показників чуйності до себе та ставлення до себе, роботи та інших

Показник	Доброта	Самокритика	Усвідомленість	Надмірна ідентифікація	Чуйність до себе
Організованість			,408*		
Працелюбство		0,301*	,436**	,393*	,454**
Колективізм			,327*		
Допитливість				,413**	
Естетичний розвиток	0,315*		,380*		,339*

дуктивному руслі, проявляти працелюбність через цілеспрямовану та добровільно ініційовану активність, доєднуватися до спільної активності, проявляючи доброту, тактовність та підтримку до своїх колег, а також убачати у світі навколо красу, творити та створювати нове з насолодою та відчуттям прекрасного. За розширення свого кругозору шляхом пізнання нового, через інтерес до світу та його внутрішньої організації людина набуває здатність ясно мислити у труднощах, починає бачити багату варіативність та різноманіття шляхів, за якими вона має змогу слідувати, щоб вирішити поставлене завдання. Чуйність до себе у цілому нерозривно пов'язана деякими аспектами ставлення особистості, зокрема до себе як об'єкту трудової діяльності та до себе як творчого проявлення та частину природи.

тенденцію до різкого та жорсткого, вимогливого ставлення до себе. Показник спільності з людством показав, що відчуття людської спільності взагалі не виражене у 10% опитаних, що символізує відособленість та переконання в унікальності власних проблем. Показник самоізоляції підтверджує ці дані, виявляючи, що 10% менеджерів справді відчувають себе самотніми та самотніми, унікальними у своїх проблемах. 34% опитаних менеджерів мають тенденцію до сприйняття виниклих перешкод як їхнього індивідуального тягара чи ноші, проте не проти поділитися з кимось, хто може також зрозуміти їхню ситуацію, а 56% осіб схиляються до того, що кожен із нас може зіткнутися з такими ж проблемними питаннями, що й інший. Показник усвідомленості виявлений на низькому рівні у 21% опитаних, що описується як відсутність балансу у розумінні та проживанні різних внутрішніх емоційних станів, незрозуміння природи своїх почуттів. Показник надмірної ідентифікації показав, що 18% досліджуваних справді мають схильність надмірно занурюватися у свої хвилювання.

Ураховуючи отримані результати, взаємодія з предикторами самооцінки через розвиток навичок критики та підбадьорення є відмінною стратегією для її розвитку. Навички критики та підбадьорення як форми сприйняття, прийняття та адаптації до дійсності, як показує аналіз п'ятирівневої моделі позитивної психотерапії, постійно фігурують у контексті взаємодії «психотерапевт – клієнт», кінцевою ціллю застосування якої є формування та достатнє оволодіння методами самопомогі і самопідтримки для подальшого самостійного коригування клієнтом своєї поведінки у пошуках ефективного вирішення проблемних обставин. Проходячи поетапно стадії психотерапії, людина вдається до критичного опрацювання своїх думок, поведінки та емоційних станів, визначає свої сильні (позитивні) боки та якості, здібності, що сприяють подоланню, аналізує власні копінг-стратегії – способи вирішення проблем, визначає вплив цих стратегій на власне життя у різних сферах, навчається відновленню та пошуку нових ресурсних джерел від поновлення власних сил. У даному разі навички критики застосовуються для відтворення актуальної картини самопочуття та пріоритетів: увага тілесному, міжособистісна

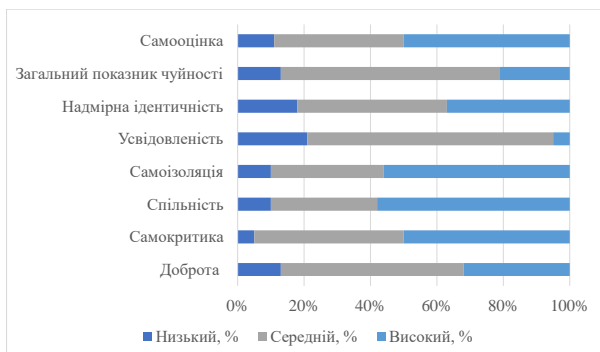


Рис. 1. Самооцінка та показники чуйності до себе у менеджерів судноплавних компаній

Загальний показник чуйності до себе (рис. 1) указує на те, що у 37% менеджерів судноплавних компаній присутня здатність ставитися до себе по-доброму та без осуду в ситуаціях невдач, із розумінням вселюдської природи та не ізолюючи себе від людей, при цьому уважно спостерігаючи та вивчаючи свої почуття, не ототожнюючи себе лише з ними. 45% час від часу потрапляють у стани ізоляції та відчуження, намагаючись відгородитися від світу людей, проводячи забагато часу у пошуках своїх недосконалостей, а у 13% виявлено відсутність чуйності до себе.

Показник доброти до себе зафіксований у 55% на середньому та у 13% на низькому рівні. Показник самокритики показав, що 5% вибірки схильні до самоосуду, 45% мають

взаємодія у різних соціальних колах, активність у фаховій сфері, планування майбутнього та розуміння сенсу свого життя. Навички підбадьорення розвиваються у ході практичної діяльності – через розвиток комунікативних, організаторських навичок, навичок самовладання та саморегуляції. Акцент у позитивній психотерапії поставлений на формування навичок надії як розширення меж та оптимістичності світобачення [9].

Аналітичний підхід А. Адлера вказує, що для того, щоб особа могла самостійно провести аналіз власної динаміки, усвідомила свій стиль поведінки та життя загалом чи домоглася розуміння якоїсь складної ситуації, доцільно використовувати психотехніки, що розкривають уявлення про себе, власне життя, його мету, особисте призначення, свій життєвий шлях, глибинні переконання, світоуявлення, страхи та установки, допомагають визначити пріоритети, знаходити символи та знаки як підказки від підсвідомого [7].

Якщо звертатися до буддійської психології та поняття чуйності до себе, то актуально презентувати деякі з методів когнітивно-поведінкової психотерапії: ведення «Щоденника чуйності»; написання листа собі; «дотик чуйності» або лагідні погладження як фізичний дотик до свого тіла; діалог із Внутрішнім Критиком та заспокоєння Внутрішнього Критика; техніки Майндфулнес [10; 11].

У сміхотерапії сміх є інструментом, користуючись яким людина відкриває у собі можливість мислити ясно, розрізняючи завуальовані фігури та сенси від істинних. Сміх сприяє об'єднанню, згуртуванню людей, навіть незнайомих, адже розкриває спільне в них, що слугує способом підбадьорення, який забезпечує взаєморозуміння та підтримку, відчуття несамотності. У класичній сміхотерапії Н. Казінс, У. О'Коннел зосереджують увагу на розповідях смішних історій, що сприяє переосмисленню власного досвіду, формує більш позитивне сприйняття подій у своєму житті. За інтегративною системою сміхотерапії О. С. Іванової сміх допомагає збалансувати інтелектуальний, фізичний та емоційний центри життєдіяльності людини [4]. Окремий аспект у сміхотерапії, що сприяє формуванню навичок критики та підбадьорення, – гумор. У ньому добре розкривається особистість людини, іноді через свідомі, іноді неусвідомлювані жарти чи глузування є імпровізацією, моментами самовираження та самопрезентації, виголошення своєї думки з приводу певної проблеми чи питання.

Висновки. У результаті кореляційного аналізу встановлено присутність взаємозв'язків між показниками самооцінки та навичок критики та підбадьорювання. Визначено, що самооцінка пов'язана з параметрами самокритики, самоізоляції, надмірної ідентифікації та чуйністю до себе у цілому. Усвідомленість пов'язана з організованістю, працелюбством, колективізмом та естетичним розвитком. Загальний бал чуйності корелює з показниками працелюбства та естетичного розвитку. Запропоновано п'ятиетапну

стратегію з позитивної психотерапії, що сприяє формуванню аналітичних здібностей та ясності міркувань, змінює фокус уваги із зовнішніх обставин до внутрішнього стану та цінностей; психотехніки аналітичного підходу, що розкривають уявлення про себе, власне життя, його мету, особисте призначення, свій життєвий шлях, глибинні переконання, світоуявлення, страхи та установки, допомагають визначити пріоритети, знаходити символи та знаки як підказки від підсвідомого; методи когнітивно-поведінкової психотерапії та буддійської психології як підґрунтя поняття чуйності до себе (щоденник чуйності, лист собі, «дотик чуйності», діалог із Внутрішнім Критиком, техніки Майндфулнес); методи класичної та інтегративної сміхотерапії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465–470.
2. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170–174.
3. Зінченко С.В. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379–381.
4. Іванова О.С. Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості : дис. ... докт. філософії : 053. Одеса, 2023. 235 с.
5. Калашник О.В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія : Головний редактор. 2022. С. 107–113.
6. Кожушко С.П. Формування компетентності майбутніх фахівців у сфері туризму до професійної взаємодії (педагогічні умови). *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2015. № 2(10). С. 136–140.
7. Осика О.В. Індивідуальна психологія А. Адлера у психокорекційній роботі зі студентами. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 23. С. 513–523.
8. Пометун О. Критичне мислення як педагогічний феномен. *Український педагогічний журнал*. 2018. № 2. С. 89–98.
9. Радченко О. Зміна світоглядних настанов у методі позитивної психотерапії. *Життя, конфлікти і любов у транскультурному світі* : збірник матеріалів ІХ науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Одеса, 2017. С. 173–176.
10. Babenko O., Mosewich A., Lee A., Koppula S. Association of physicians' self-compassion with work engagement, exhaustion, and professional life satisfaction. *Med. Sci*, 2019. № 7(2). 29 p.
11. Miyagawa, Y. & Neff, K.D. How self-compassion operates within individuals : An examination of latent profiles of state self-compassion in the U.S. and Japan. *Mindfulness*, 2023.
12. Ventura M., Lai E., DiCerbo K. *Skills for Today : What We Know about Teaching and Assessing Critical Thinking*. London : Pearson, 2017. 47 p.